

LEITURA INTELIGENTE

Leitura Inteligente

Alejo Oliveira

**Técnicas de
leitura e aprendizado**

ALEJO OLIVEIRA

ALEJO OLIVEIRA

**Técnicas de
leitura e aprendizado**



LEITURA INTELIGENTE

Leitura Inteligente

Aleno Oliveira

Técnicas de
leitura e aprendizado

ALENO OLIVEIRA

ALENO OLIVEIRA

leitura e aprendizado
técnicas de

LEITURA INTELIGENTE

TÉCNICAS DE LEITURA E APRENDIZADO ACELERADO

ALENO OLIVEIRA

Copyright © 2017. aleno@alenooliveira.com.br

Visite o website do autor para mais dicas de leitura:

<http://www.alenooliveira.com.br>

Ou o canal no Youtube: [Aleno Oliveira](#)

SUMÁRIO

[Contate-me!](#)

[Introdução](#)

[Leitura](#)

[Por que você deve ler loucamente](#)

[Esticadas de mente](#)

[O que é a leitura inteligente?](#)

[Quais tipos de livros que você deve ler](#)

[E-books e Audiolivros são livros](#)

[E-books](#)

[Audiolivros](#)

[Aprendizagem](#)

[O maior inimigo da memória: ilusão da fluência](#)

[Revisão ativa](#)

[Ensine-se ou a alguém](#)

[Rotina de leitura](#)

[Conclusão](#)

[Outras obras](#)

[Sobre o autor](#)

CONTATE-ME!

Olá! Primeiramente, muito obrigado por ler este pequeno livro! Espero, de coração, poder te apresentar algumas informações úteis que você possa levar para sua vida!

Se você quiser entrar em contato comigo, só me acessar através das mídias sociais [Facebook](#), [Twitter](#) ou através do e-mail aleno@alenooliveira.com.br.

Em meu canal no [Youtube \(/AlenoOliveira\)](#), vemos resenhas de livros e outras grandes ideias sobre lições que não nos ensinaram na escola. No [Instagram \(@alenooliveira\)](#), compartilho um pouco da minha vida, além de outras grandes ideias à medida que vou lendo e vivendo. Inscreva-se e me siga lá!

Se você ainda não faz parte da lista de e-mail de Superleitores, na qual você receberá dicas de leitura e muito conhecimento, acesse-a no meu blog [aqui](#).

Ficarei muito feliz com seu feedback de como poderia melhorar mais esse livro e os próximos, bem como qualquer comentário ou simplesmente para mandar um “oi”! Eu gostaria de te conhecer!

INTRODUÇÃO

Você sabe ler? Não ler no sentido básico da palavra, mas alcançando o espírito que o autor impôs ao texto, elevando seu estado de compreensão. Você tem a sensação de que não aprendeu nada após uma sessão de leitura? Consegue se lembrar das informações que leu e, principalmente, aplicá-las em sua vida?

Primeiramente, parabéns por estar lendo este livro! Vou te apresentar uma nova forma de encarar a leitura, o porquê você deve criar esse hábito, estratégias para você ganhar mais conhecimento, além de técnicas de como ler de forma mais eficiente e aprender de fato o que você está lendo.

Quero torná-lo um apaixonado pela leitura e pelo conhecimento, e que, sobretudo, você eleve seu estado de consciência sobre o mundo em que vivemos.

O livro está dividido em duas partes. A primeira tratará da leitura, explicando o que é a leitura inteligente, como ler um livro, como adquirir o hábito da leitura, desmistificar alguns mitos sobre a leitura e te apresentar os ebooks e audiolivros.

Na segunda, discutiremos algumas estratégias para você reter mais informações e aprender de forma mais eficiente.

São algumas informações que gostaria de ter sabido quando ainda jovem e, por isso, estou agora as dando para você.

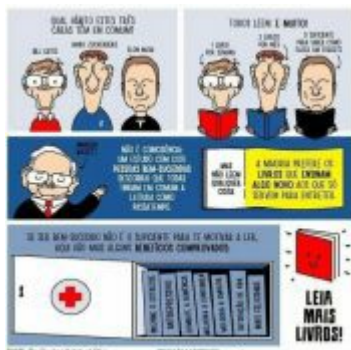
Esse e-book foi fruto da minha experiência em já ter lido centenas de livros durante minha vida; em técnicas de leitura propostas pelo americano Tai Lopez e do livro do *Como Ler um Livro* de Mortimer J. Adler e Charles Van Doren; bem como do livro *Como aprender* de Benedict Carey.

Espero que goste e faça uso dessas informações para você se tornar uma pessoa mais consciente e com a mente mais aberta.

LEITURA

POR QUE VOCÊ DEVE LER LOUCAMENTE

“A leitura de todos os bons livros é uma conversação com as mais honestas pessoas dos séculos passados.” – René Descartes



A leitura desponta como um dos principais fatores para o sucesso de grandes personalidades, como Bill Gates, Elon Musk e Warren Buffet. Hoje vivemos na **Era da Informação**, e terão sucesso aquelas pessoas que melhor souberem reter e aplicar o conhecimento humano em suas vidas. Para você ter ideia, em média, CEOs de grandes empresas leem entre 4-5 livros por mês.

Enquanto para alguns ler um livro é um ato prazeroso, para muitos ainda é algo extremamente doloroso. Isto decorre principalmente por conta do nosso falho sistema educacional, que nos treina para sermos marionetes de um sistema de provas e títulos, em que somos adestrados para

fazer provas.

A média de leitura no Brasil ainda é ridiculamente baixa. Em média, o brasileiro lê 3-4 livros por ano, 44% da população brasileira não lê e 30% nunca comprou um livro, aponta pesquisa Retratos da Leitura 2016.

Ler vai te trazer uma série infinita de benefícios. À medida que você for lendo mais e mais livros dos mais diversos gêneros, seu nível de conhecimento vai aumentar, te dando uma melhor compreensão da nossa realidade e sociedade, elevando sua criatividade, cultura e conhecimento, e deixando seu cérebro afiado.

Da mesma forma que nosso corpo precisa de exercícios físicos para se manter saudável, seu cérebro precisa se exercitar sob pena de atrofiar.

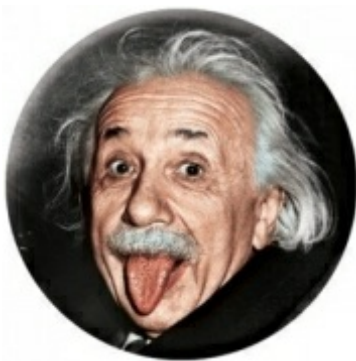
Diferentemente do nosso corpo, o qual terá seu ápice de condicionamento físico por volta dos 30 anos de idade – embora muitos já estejam com seu corpo se deteriorando há mais tempo - a mente poderá crescer infinitamente enquanto você viver e a desenvolver.

Imagine que eu te diga o seguinte: “Você não sabe o que eu descobri! Passei os últimos dez anos da minha vida pesquisando, fazendo cálculos matemáticos, viajando e comprovando minha teoria: a Terra é redonda!”.



Sua resposta não será outra que não: “*Que desperdício de tempo! Quem não sabe que a Terra é redonda?! Isso já está nos livros!*”.

Pois bem! **Sobre QUALQUER assunto que você quiser saber**, já foram escritos inúmeros livros a respeito, seja ele sobre filosofia, educação financeira, habilidades sociais, felicidade, negócios, saúde, relacionamentos, etc. O que imaginar saber para sua vida, alguém já passou a vida estudando e se dedicando ao assunto e escreveu um livro a respeito.



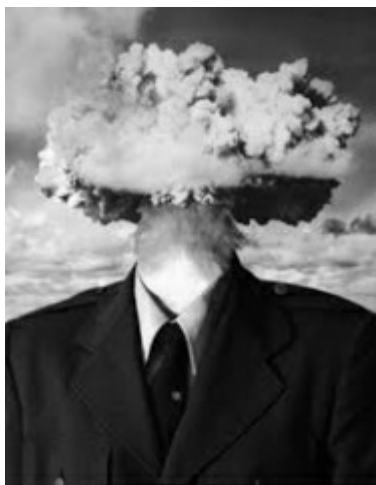
Veja que um livro é um **investimento incrivelmente baixo**

com um retorno tremendo. Você paga R\$ 30-50, o preço de um almoço, para ter acesso a toda uma vida de estudos de uma pessoa que se especializou em algum assunto. É o maior retorno sobre investimento (*ROI – Return on Investment*) que você vai ter na vida!

Por que não aproveitar o que outras pessoas já descobriram e passaram para que você já implemente em sua vida? Lógico que a experiência vai te ensinar muito, e você não vai querer viver na teoria. Mas veja bem: o que estou te propondo é que **modele as histórias e os ensinamentos de grandes personalidades** e se arme com as habilidades necessárias para evitar erros.

Esse acúmulo de experiências passado pelas gerações desde os primórdios da sociedade humana é a razão pela qual as civilizações se desenvolveram e hoje, mais do que nunca, essa informação está disponível a todos.

ESTICADAS DE MENTE



Um dos maiores prazeres da leitura é quando você tem uma **esticada de mente**, que é aquele momento em que o texto vai te transportar para um novo nível de compreensão do mundo, elevando seu estado de consciência.

É um momento que poderia chamar de mágico, em que você tem um choque de perplexidade com a realidade, uma vez que seu nível de entendimento aumenta, e você sente isso através de um sentimento de pura honestidade consigo mesmo, como se você tivesse de alguma forma evoluído.

De repente, seu mundo será mais complexo, e você terá um novo nível de entendimento da realidade.

Mortimer Adler e Charles Van Doren, em *Como Ler Um Livro*, fazem uma ótima analogia sobre esse momento de crescimento do aluno-leitor ao compará-los às plantas e animais de um fazendeiro (professores e autores). Embora tenham todos os cuidados sobre si, com a melhor alimentação e espaço apropriado, são estes próprios organismos que devem crescer e se desenvolver. O fazendeiro não pode fazer isso por eles.

Da mesma forma, é o crescimento do conhecimento na mente do estudante, que deverá amadurecê-lo e solidificá-lo.

Quando você tiver esses momentos, me manda, por favor, uma mensagem pelas mídias sociais ou pelo e-mail aleno@alenooliveira.com.br com o assunto “Esticada de mente”. Quero saber do seu “eu” evoluído e o que você aprendeu!

O QUE É A LEITURA INTELIGENTE?



Você lê para aumentar seu conhecimento e melhorar sua vida. A leitura inteligente pressupõe que cada livro demandará um certo tipo de leitura.

Há livros em que você vai fazer apenas uma leitura dinâmica do conteúdo, como livros de “como fazer algo”, uma vez que o conteúdo não te demandará muito. Outros, como os de filosofia e biografias, você deverá lê-los bem devagar, refletindo a cada parágrafo para tentar alcançar o que o autor quis de fato dizer e tentar incorporar alguns traços à sua personalidade e forma de pensar.

As principais premissas para a leitura inteligente é que i) os livros são seus amigos; ii) são ferramentas para melhorar sua vida; iii) você está caçando tesouros; iv) você tem o mindset da leitura ativa; v) esqueça a ordem

cronológica; e vi) crie um sistema de marcações para facilitar seu estudo. Ademais, teremos de nos livrar de alguns dogmas que estão impregnados nos seus hábitos de leitura.

a) Faça longas e sinceras amizades com seus livros

Digamos que você foi apresentado(a) a uma pessoa muito especial, e vocês vão se conhecer melhor. Essa pessoa teve uma vida muito interessante, viajou o mundo inteiro, conquistou muitas coisas em sua vida e tem muito a ensinar.

Você não vai conseguir saber tudo sobre a vida dela num único encontro, uma vez que não terá tempo suficiente para aprender tudo sobre ela. Você vai querer conhecê-la aos poucos, compartilhando experiências, escutando suas histórias com o tempo que vocês vão passando juntas.

Pense num livro da mesma forma, com o qual você vai fazer uma longa e sincera amizade. Você não vai conseguir extrair tudo de um bom livro numa só lida. Vão ser necessários vários encontros para que você aprenda e internalize seus conceitos.

Além do mais, haverá muitos trechos dos livros que você vai reinterpretar à medida que você for amadurecendo e mudando sua perspectiva sobre determinados assuntos.

Você não fará isso com todos os livros, entretanto. Assim como pessoas, há também aquelas com que você vai conhecer apenas uma vez e se dar por suficiente. Outras você vai se encontrar poucas vezes durante a vida. Outras você manterá por perto para sempre.

Quando você estiver lendo um grande livro, imagine que o autor está ao seu lado lhe recitando o texto e te ensinando o que aprendeu ao longo da vida. Você poderá ter conversas particulares com as maiores mentes da humanidade e absorver seu conhecimento em questão de minutos.

b) Livros são ferramentas para melhorar sua vida

Veja livros como ferramentas que vão de ajudar a desenvolver suas habilidades para viver a vida que você quer, sejam elas na área profissional e pessoal.

Eles vão te mostrar o mundo sob novas perspectivas, mudar a forma como você pensa e encara a vida e te ensinar habilidades necessárias para você ser uma melhor pessoa.

c) Cace diamantes

Ao ler um livro, você estará numa caça ao tesouro. Você deve buscar os diamantes de cada um para sua coleção. Em meio a sua busca, você se deparará com muito

“carvão barato”, que alguns autores colocam para encher um livro de 400 páginas.

Há partes de muitos livros que são simplesmente dispensáveis. Pule estas partes! Se você estiver num tópico em que o autor está enrolando demais, pule. Não se sinta culpado por isso. Você não estará perdendo nada.

O que te interessam são os diamantes, ou seja, as pedras preciosas de conhecimento que vão realmente te ajudar e te fazer evoluir. Busque as esticadas de mente que falamos no tópico anterior.

d) Mindset da leitura ativa

Quando você estiver lendo um livro, não o leia por ler. Assuma uma postura ativa de ler aquele conteúdo tentando trazer o conteúdo para a realidade.

Pergunte-se reiteradamente como você pode aplicar aquele conteúdo na sua vida e em quais situações poderia aplicá-lo. Não se satisfaça com a simples absorção de informações. Torne-as parte de você. Converse com o autor. Tente alcançar a compreensão do autor e o que ele de fato quis dizer com aquilo.

e) Esqueça a ordem cronológica

Para muitos livros, não há uma ordem cronológica de fatos e capítulos, principalmente aqueles sobre “como

fazer algo” ou sobre “comportamento humano”.

Nós estamos habituados e condicionados desde a escola a ler livros do começo ao fim, da primeira página até a última, como se só pudéssemos ir para o capítulo seguinte quando acabássemos o anterior.

Isso é uma ficção que você inventou para você mesmo. Uma regra irracional. Ao pegar um livro, eu leio a descrição na capa de trás, o sumário, a introdução e vou direto para o capítulo que mais me interessa.

Você pagou sua dívida com o autor ao pagar pelo livro. Pronto, o livro agora é seu. Use-o da melhor maneira possível.

Depois vou lendo o que mais me interessar. Às vezes leio de capa a capa, às vezes não. Essa ideia pode te assustar um pouco no começo, mas se lembre: você quer os diamantes; não o carvão.

E outra: se for um livro que você realmente quer fazer como amigo, haverá várias outras oportunidades durante sua vida para falar com ele de novo e de novo e de novo.

f) Marque, risque, desenhe, tome notas

Muita gente vê um livro como um objeto de decoração que precisa ficar intacto, não usando marca texto, caneta ou tomando notas.

Pare de frescura! Um livro é uma ferramenta para te passar conhecimento, portanto use-o apropriadamente. Exerça seu direito de propriedade sobre o livro e o torne seu, tal qual você o faz com uma roupa ou um celular. Esse será seu maior presente ao autor.

Ao ver uma informação relevante, marque-a. Destaque-a de forma que você possa facilmente achá-la depois quando precisar.

Existem muitas formas de se marcar um livro e você pode criar o seu próprio sistema. Abaixo algumas sugestões para você:

- a) Sublinhar: os principais pontos de cada parágrafo;
- b) Linhas verticais nas margens: para enfatizar alguma afirmação ou destacar alguma informação já sublinhada;
- c) Estrelas, asteriscos ou qualquer outro símbolo: para usar quando quiser enfatizar alguma ideia que se destaque;
- d) Número nas margens: para indicar uma sequência de pontos feitas pelo autor
- e) Número de outras páginas nas margens: para fazer referência a outras páginas do próprio livro com temas relacionados
- f) Circular palavras-chave e frases: para

destacar termos e ideias

Com a experiência, você vai desenvolvendo seu próprio sistema de marcação de acordo com suas preferências.

Você também pode usar marca texto, se preferir. Particularmente, hoje, parei de usar e hoje prefiro uma simples caneta.

Se na página tiver uma boa ideia, faço uma pequena dobra na orelha da página no canto superior ou inferior. Se houver uma grande ideia, algo muito impactante, faço essa dobra duas vezes. Assim, é possível revisar um livro rapidamente apenas revendo as páginas dobradas e suas marcações.

Você também pode escrever pequenas anotações nas margens, expondo suas ideias sobre o texto, conectando com outros casos e exemplos que eventualmente venham à sua mente.

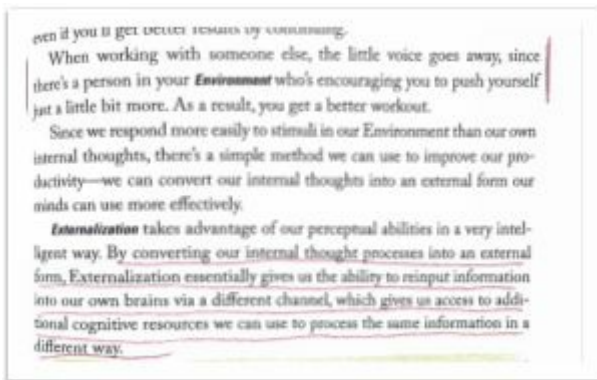
Falando de anotações, você também pode usar o **Evernote**, aplicativo de organização que recomendo bastante. É como se fosse meu **segundo cérebro**. Tudo que passa na minha mente passo para o aplicativo.

Ao terminar um capítulo, você pode fazer um **pequeno resumo** do que leu (sem olhar o livro para você praticar a revisão ativa, como veremos adiante) e/ou bater fotos de trechos importantes. É uma excelente forma de organizar

seu conhecimento para revisá-lo depois – embora demande um pouco de tempo da sua parte.

Se você estiver lendo e-books, você pode usar o **sistema de cores de realce** (amarelo, azul, vermelho, verde, etc) para destacar conceitos e definições, inclusive criando categorias específicas para cada tipo de marcação que você quiser fazer.

Aqui vão algumas fotos de como marco e anoto meus livros:



Linhas laterais e sublinhas

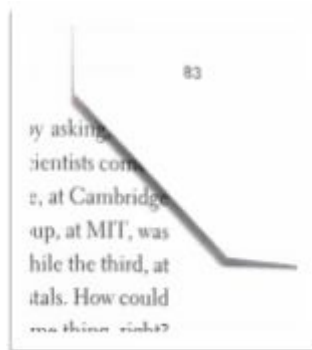
tough. Using similar guiding structure techniques is a good way to
your Attention from straying.

2 Second, eliminate inner **Conflicts**. Sometimes it's difficult to get
because you're experiencing a Conflict between two control systems
mind. Eliminating these Conflicts before you start working helps
achieve a Monoidal state much more quickly. If you feel resistance
starting, it's useful to spend some time and energy exploring the
conflict more deeply *before* you keep working.

While writing this book, I experienced several periods of
resistance. Instead of trying to ignore the resistance or push through
whatever way to experience Willpower Depletion), exploring that
using **Mental Simulation** and **Reinterpretation** helped me uncover a hidden
conflict: I wasn't happy with how my work was turning out, and doing
of what wasn't working would be a waste. Spending some time
the structure of the book resolved that Conflict, *simultaneously* the
book better and eliminating the source of the resistance.

3 Third, kick-start the Attention process by doing a "dash." Spend
make ten to thirty minutes to get into the zone, setting aside ten
minutes for a quick burst of focused work can make it much easier
into the zone quickly. If you're not productive for the time the day

Numerações ao lado das páginas para destacar uma enumeração



Se a ideia for boa, dobro uma vez; se for um diamante, duas vezes

the makeup of the rings of Saturn is entirely irrelevant to my life. But
that writer had me turning pages like a speed-reader."

Mysteries are powerful, Cialdini says, because they create a need
for closure. "You've heard of the famous Aha! experience, right?" he
says. "Well, the Aha! experience is much more satisfying when it is
preceded by the Huh? experience."

Círculos e sublinhas para destacar conceitos

São apenas ideias de como você pode marcar e anotar seu livro. Você pode tomar como base o meu. Com o tempo, você vai desenvolvendo o seu próprio, e ele vai evoluindo com a sua experiência.

QUAIS TIPOS DE LIVROS QUE VOCÊ DEVE LER



Em

termos de leitura, eu recomendaria você ler livros de uma grande variedade de tópicos, tais como:

- Negócios e educação financeira
- Habilidades sociais e psicologia humana
- Saúde
- Clássicos e Filosofia
- Biografias
- História
- Livros ligados a sua profissão

Você pode encontrar sugestões de leitura no meu site:
<http://www.alenooliveira.com.br/recomendacoes>.

a) Negócios e educação financeira

Dinheiro não é tudo, mas faz uma diferença gigantesca em nossas vidas. É impressionante, entretanto, o quão mal-

educados somos no assunto. Se você quiser deixar sua vida financeira nas mãos do governo e da previdência social...bem, não recomendaria isso. Livros sobre estes temas incluem aqueles sobre educação financeira, empreendedorismo, negócios e investimentos.

b) Habilidades sociais e psicologia humana

Como seres sociais, nós devemos entender aprimorar nossas habilidades de nos comunicarmos com outros seres humanos, bem como funcionam nossas mentes. Você sempre poderá melhorar alguns aspectos na forma como você lida com outras pessoas. Nesta categoria estão livros sobre comunicação, oratória, relacionamentos, autoexpressão e psicologia.

c) Saúde

Sem saúde você não tem nada. Do que adianta ter um bilhão de reais na conta se você não tiver um corpo saudável para usufruir a vida? Mesmo assim, muita gente não tem a menor noção de como seu corpo funciona, como se alimentar bem ou mesmo praticar exercícios físicos. Esqueça ser “fitness”; seja saudável.

À medida que você ler e entender mais sobre o assunto, sua consciência sobre seu corpo aumentará, de forma que você cuidará melhor dele e terá uma vida mais saudável. Seu “eu” de 100 anos agradecerá demais. Neste tópico,

estão livros sobre dietas, nutrição, corpo humano, esportes e tudo mais relacionado ao corpo humano.

d) Clássicos e Filosofia

Ler os clássicos e filosofia vai ter um novo entendimento sobre a vida. Você conversará com as maiores mentes da humanidade e entenderá como eram suas visões de mundo, abrindo sua mente para novas perspectivas de vida e como devemos viver nossas vidas a fim de alcançar nosso fim maior: a felicidade. Você encontrará este assunto em livros relacionados a espiritualidade, emoções, gratidão e filosofia.

Ao ler sobre biografias das grandes figuras da humanidade você verá a história de como homens conseguiram superar suas adversidades, conquistar grandes feitos e entender a forma que pensavam e agiam, de modo a se espelhar em seus exemplos de vida.

e) Biografias

As histórias de vida de grandes personalidades vai te mostrar como essas pessoas conseguiram se destacar na multidão, por que dificuldades passaram, como pensavam, o que fizeram para chegar onde chegaram. Essas histórias vão te dar inspiração e coragem para que você também faça a sua.

f) História

Ler história vai te fazer entender o mundo que você vive hoje e a comunidade onde você está inserido. Será possível perceber como padrões que se repetem na história humana e te dar uma visão crítica da humanidade.

g) Livros ligados a sua profissão

Livros ligados a sua profissão serão essenciais para você se manter atualizado com o que há de novo no trabalho que você desempenha. Em um mundo que se renova com uma velocidade sem precedentes e em que muitas profissões estão prestes a desaparecer, você vai querer se destacar como profissional e/ou quem sabe mudar de profissão.

E-BOOKS E AUDIOLIVROS SÃO LIVROS

Hoje ainda podemos consumir livros de outras formas que não a física por meio de e-books (livros eletrônicos) e audiolivros.

E-BOOKS

Os livros eletrônicos vieram para ficar e hoje já representam um percentual significativo do percentual de vendas de livros. A comodidade dos e-books é que você pode carregar literalmente milhares no smartphone/tablet/Kindle e lê-los na hora em que bem entender e onde quiser e comprá-los instantaneamente.

Particularmente, embora ainda seja fã dos livros físicos, principalmente pelas inúmeras anotações que faço, estou cada vez mais lendo livros eletrônicos.

A razão é simples: comodidade de transporte e custo. Quando viajo, é normal levar 4 – 5 livros físicos comigo e mais outras dezenas no smartphone e Kindle.

Você pode instalar o aplicativo Kindle no seu smartphone, bastando ir na Google ou Apple Store, ou no seu computador, instalando-o através desse [link](#).

Uma outra opção é adquirir um [aparelho Kindle](#) (*link afiliado*), o qual tem alguns modelos com diferentes tamanhos de tela e funcionalidades. Na prática, o que os

diferencia dos smartphones é o tamanho da tela, que é maior, e a qualidade da resolução da imagem.

Uma das vantagens do Kindle é que ela **sincroniza seus pontos de leitura entre as plataformas**, ou seja, se você começar a ler no computador e quiser continuar no smartphone mais tarde, o sistema detectará onde você parou.

Ademais, o sistema de **marcações e realces** permite que você revise um livro em pouco tempo. Você pode criar categorias de informações e classificá-las de acordo com o tipo de informação que você está marcando. Por exemplo, **amarelo** para passagens que merecem destaque; **vermelho** para conceitos chaves; **azul** para diamantes.

Uma outra grande vantagem do **aparelho Kindle** é que ele permite que você faça **flashcards** (ou cartões de memória) com suas passagens, de forma que você poderá treiná-los depois. Você poderá revisar qualquer livro que leu em questão de segundos em qualquer lugar.

AUDIOLIVROS

Uma outra opção para o consumo de livros e conhecimento são os audiolivros (ou audiobooks). Em vez de ficar escutando música no caminho para o trabalho ou faculdade ou enquanto faz exercícios, escute um livro.

Na prática, dependendo da forma que você aprende, o

resultado é análogo. *“Ah, mas ler um livro é diferente de escutar um livro! Não vale”*. Por que?

Imagine que você terá a oportunidade de assistir a uma palestra de uma pessoa de grande renome sobre um assunto que se interessa. Pergunto: você deixaria de ir à palestra porque você vai ler o livro dela? Você não vai conseguir aprender nenhuma das valiosas lições que aquela pessoa pode falar?

Áudio e escrita são apenas diferentes formas de comunicação. O que interessa é que você transfira conhecimento de um meio para sua mente não importa como.

Lógico que, mais uma vez, teremos também a limitação de não poder fazer todas as anotações que um livro físico nos permite, mas, por outro lado, temos outras vantagens.

Os audiolivros nos permitem ler enquanto não podemos, ou seja, quando estivermos fazendo algo que nos impede de estar parado lendo, como quando nos exercitamos ou dirigimos.

Ademais, podemos fazer anotações breves enquanto os escutamos – não faça isso dirigindo, por favor - e ainda podemos acelerar a velocidade da fala em até 3x, a depender de qual plataforma utilize. Particularmente, só gosto de escutar até 1,5x a velocidade, às vezes, 2x para

não perder a capacidade de compreensão. 3x somente quanto estou revisando um livro e já tenho familiaridade com o conteúdo.

Para audiolivros, uso a [Audible](#) (*link afiliado*) programa da Amazon que tem centenas de milhares de títulos. Infelizmente, poucos títulos em Português. Se você fala inglês ou qualquer outra língua, as opções de livros são na casa das centenas de milhares.

Fazendo uma **ressalva rápida**, caso você já tenha um **inglês intermediário**, já está na hora de começar a escutar e ler livros em inglês. Perca esse medo. Nós não entendíamos os livros do Machado de Assis na 4ª série. Foi com o tempo que fomos aprendendo.

Você pode testar a plataforma de graça por 30 dias e adquirir 2 audiolivros gratuitamente através desse [link](#). A mensalidade é de US\$ 14,95, e você terá direito a um audiolivro por mês e terá 30% de desconto nos demais livros. Apenas lembro para cancelar a assinatura antes de expirar o período de teste, caso não queira prosseguir.

No Brasil, temos ainda a [Ubook](#) (*link afiliado*) “netflix” dos audiolivros. Através de uma mensalidade de R\$ 19,90, você terá acesso ilimitado a uma coleção de audiolivros e inúmeros podcasts em diversos idiomas (inglês, espanhol, alemão, italiano, etc).

Como escuto livros em especial de não-ficção, a Ubook não oferece as melhores opções em Português. Em nosso idioma, temos livros clássicos da literatura brasileira e alguns podcasts e cursos interessantes.

Uso a plataforma para escutar títulos em inglês e escutar podcasts em outros idiomas (alemão, italianos, espanhol, francês) para treiná-los e mantê-los em dia. Se você quiser experimentar a plataforma por 30 dias gratuitamente, você pode fazê-lo [aqui](#). Mais uma vez, lembro para cancelá-la dentro do período de teste, caso não queira continuar.

APRENDIZAGEM

“O processo de aprendizagem deve começar ao nascimento e só terminar com a morte” –
Albert Einstein



Muita gente lê e não consegue relembrar o que leu. Isso vai refletir não só nas leituras que você faz, mas também no seu desempenho nos estudos e no trabalho.

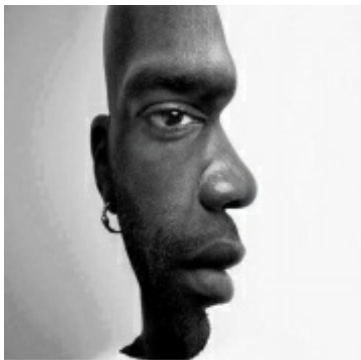
Bem, existe uma ciência de como aprender a aprender que, infelizmente, não nos é ensinada na escola. Um absurdo, não? Ninguém nos ensinou a aprender. Apenas nos jogam milhares de dados para que os decoremos e que façamos nosso melhor para passar em provas que avaliam alunos de forma precária.

À medida em que você for lendo mais e mais livros, você vai querer reter essa informação para que você vá se tornando um ser humano com a mente cada vez mais

complexa.

Neste capítulo, vou te apresentar seu maior inimigo na hora da aprendizagem e algumas técnicas de memorização para você lembrar mais o que você lê para começar a usar imediatamente.

O MAIOR INIMIGO DA MEMÓRIA: ILUSÃO DA FLUÊNCIA



A forma mais usual de pessoas revisarem conteúdo é através da revisão de marcações e leitura dos livros. É assim que a maioria das pessoas estuda e isso é uma das principais razões pelas quais não conseguem reter as informações que leram.

Se você já passou por isso de passar horas e horas revisando um material e não conseguir lembrar depois, você caiu na ilusão da fluência.

A ilusão da fluência é justamente aquela sensação de que aprendemos tudo quando estamos lendo um material que estudamos através das anotações e partes grifadas. Você vai dizendo para si: “Sim, sim, entendi. Disso eu sei. Disso também”. Em nossa mente, achamos que aprendemos, mas na hora de testar o conhecimento, vem o famoso “branco”.

Ao ver o material novamente, nós pensamos que sabemos o conteúdo, porque nos familiarizamos com o assunto, todavia estamos sendo vítimas da ilusão da fluência.

Benedict Carrey, autor de [*How We Learn: The Surprising Truth About When, Where, and Why it Happens*](#) (tradução livre: Como aprendemos: a surpreendente verdade de quando, onde e por que aprendemos), nos explica o fenômeno através de sua própria experiência:

O problema não era que eu não tinha trabalhado duro o suficiente, ou que eu não tinha o "gene" para fazer provas. Não, meu erro foi avaliar mal a profundidade do que eu sabia. Fui enganado pelo que os psicólogos chamam de ilusão da fluência, a crença de que, porque fatos ou fórmulas ou argumentos são fáceis de lembrar agora, eles permanecerão assim amanhã ou no dia seguinte.

A ilusão da fluência é tão forte que, uma vez que sentimos que entendemos algum tópico ou atribuição, assumimos que um estudo mais aprofundado não ajudará. Nós esquecemos que nós esquecemos.

Quaisquer "auxílios" de estudo podem criar ilusões de fluência, incluindo (sim) um guia de estudo, e até mesmo capítulo fornecidos por um professor ou um livro didático.

As falsas percepções de fluência são automáticas. Eles formam subconscientemente e tornam-nos pobres julgadores do que precisamos reestudar ou praticar novamente.

[...]

A ilusão de fluência é a principal culpada em desempenhos de teste abaixo da média. Não ansiedade. Não estupidez. Não injustiça nem má sorte.

Com isso em mente, quando você estiver revendo um material, você se lembrará: “tenho que ter cuidado com a ilusão da fluência. É só uma ilusão”. Vejamos algumas das técnicas para memorizar e aprender melhor os conteúdos que você lê.

REVISÃO ATIVA



Uma das principais estratégias para superar a ilusão da fluência é a prática da **revisão ativa** – a prática de você forçar o seu cérebro a recuperar as informações que você leu em vez de simplesmente se expor a elas passivamente, revendo anotações.

A revisão ativa pressupõe que você se autoteste continuamente para verificar a fluência das informações em sua mente. Se não conseguir recuperar, é porque o conteúdo ainda não está fluente e você precisa revê-lo.

Ao terminar de ler um tópico de um livro, **feche-o e tente relembrar o que você acabou de ler**. Isso o ajudará a aprender de forma muito mais eficiente e afastará sua ilusão da fluência.

Um certo desconforto será normal e bastante comum nessa fase, quando você se forçará a recuperar as informações sem a ajuda das anotações. Esse esforço cognitivo será essencial para que você solidifique as ligações cerebrais

para relembrar este conhecimento depois.

Uma outra maneira de você praticar a revisão ativa é ir **criando perguntas** ao conteúdo que você está estudando, de forma que você poderá fazer seu autoquiz quando revisar o material.

ENSINE-SE OU A ALGUÉM

Sumarizar o que você acabou de ler é uma outra estratégia de implementação da revisão ativa. Você deverá fazer isso tentando ao máximo não olhar o livro que acabou de ler, de forma que você estará como “**se ensinando**” o que aprendeu.

Você poderá fazer essa sumarização tanto ao final de um tópico, no **Evernote** ou oralmente para um amigo imaginário seu. Ok, pode ser estranho falar sozinho, mas, com certeza, é uma excelente técnica de estudo.

Benedict Carey nos relata mais uma vez sua experiência como especialista em aprendizado:

Faça um resumo, um comentário – finja e pratique o que aprendeu. Essa é a alma do autoexame: fingir que você é um especialista, apenas para ver o que você consegue extrair. Isso vai muito além de dar uma rápida olhada nas "perguntas sumárias" no final do capítulo antes de ler. [...]

Ao ler através de um artigo científico difícil, eu o coloco de cabeça para baixo algumas vezes e tento explicar a alguém o que ele diz. Se não há ninguém para ouvir (ou fingir ouvir), eu digo isso em voz alta para mim mesmo, tentando o máximo que posso citar do papel seus pontos principais. [...]

Uma maneira muito eficaz de pensar no autoexame é dizer: "Ok, eu estudei este material; Agora é hora de ensinar para o meu irmão, ou cônjuge, ou filha adolescente o que tudo significa. "Se necessário, eu escrevo-o para baixo da memória. Tão coerente, sucinta e claramente como posso.

Essas tentativas aparentemente simples de comunicar o que você

aprendeu, para você ou para os outros, não são meramente uma forma de autoteste, no sentido convencional, mas de estudo.

Melhor ainda, esses exercícios irão dissipar a ilusão de fluência. Eles vão expor o que você não sabe, onde você está confuso, o que você esqueceu - e rápido.

Ensinando o que você aprendeu para si ou para outra pessoa será uma excelente forma de aprender o leu. Terminado um tópico, faça esse exercício mental para fixar melhor o conteúdo.

ROTINA DE LEITURA



Finalmente, algumas últimas dicas para você adquirir o hábito da leitura. Faça isso por 66 dias, que é o tempo médio para criação de um hábito e, *voilà*, um novo hábito que vai revolucionar sua vida:

- Tenha seu ritual de leitura diário: sugiro começar seu dia com 15 min de leitura, ler mais 15 min após o almoço e mais 15 min antes de dormir;
- Pegue um livro – para recomendações, acesse <http://www.alenooliveira.com.br/recomendacoes>;
- Isole-se num local calmo e tranquilo – é o ideal, mas lógico que você lerá não importará onde;
- Tenha sua caneta a postos quando começar a ler;
- Leia mais de um livro ao mesmo tempo – você não está atrelado a um só livro por vez. Leia dois, três, quatro– logo começará a ver o conhecimento se cruzar entre as páginas;
- Leia e-books com um [Kindle](#);

- Escute audiolivros: [Audible](#) da Amazon e [Ubook](#);
- Fale para alguém do seu compromisso de leitura – conte para seus amigos, família ou me manda uma mensagem dizendo que você vai ler todo dia a partir de hoje.
- Use a revisão ativa para fixar o conhecimento que aprendeu.

CONCLUSÃO

Espero de coração que este pequeno livro tenha te inspirado a se tornar um leitor mais ávido e alimentar sua mente com melhores ideias.

Tenho certeza de que quando você começar a ler diariamente sua qualidade de vida e compreensão de mundo aumentará significativamente. Você será percebido como uma pessoa mais interessante e inteligente, além de ter impactos significativos na sua forma de pensar, de como trata seu corpo, em como lida com dinheiro, em termos profissionais – os benefícios são infinitos.

Deixe que as melhores mentes da humanidade sejam seus guias nesta vida.

Um forte abraço, boas leituras e **aguardo uma mensagem sua por qualquer meio que você quiser!**

Aleno Oliveira

/alenooliveira

[Youtube](#), [Facebook](#), [Instagram](#), [Twitter](#)

aleno@alenooliveira.com.br

<http://www.alenooliveira.com.br>

OUTRAS OBRAS

Hábitos Super-Humanos: um guia prático e rápido para mudar seus hábitos



Se você quiser um **guia rápido e prático** para mudar seus hábitos, compilando as ideias de mais de **15 grandes obras**, sugeriria que você lesse meu outro livro: “[Hábitos Super-Humanos: um guia prático e rápido para mudar seus hábitos](#)”.

ADQUIRA O LIVRO AQUI: <http://amzn.to/2tomiPe>

O ser humano médio come muito mal; geralmente não pratica exercícios físicos; não tem foco e concentração; é ansioso e pessimista; lê 1 livro ou nenhum por ano; fala somente um idioma; e acredita geralmente que aprendeu tudo que tinha para aprender na escola e na faculdade.

Imagina reverter TODOS esses hábitos, tornando-se uma pessoa que se alimenta bem, pratica exercícios físicos, consegue se concentrar, leia muitos livros, fale mais de um idioma, tenha saúde mental, e tenha a capacidade de aprender a aprender? Que tipo de pessoa você se tornará?

O livro tem três objetivos específicos:

- 1) Identificar e estabelecer hábitos que podem mudar seu estilo de vida.
- 2) Fazer você entender como funcionam os hábitos de forma simples e prática;
- 3) Te ensinar como criar o hábito de criar hábitos;

Como material de apoio, foi feito o Caderno de Instalação de Hábitos para que você possa acompanhar a progressão da instalação de novos hábitos.

Você aprenderá em poucas páginas:

- Por que você falha ao tentar mudar seus comportamentos;

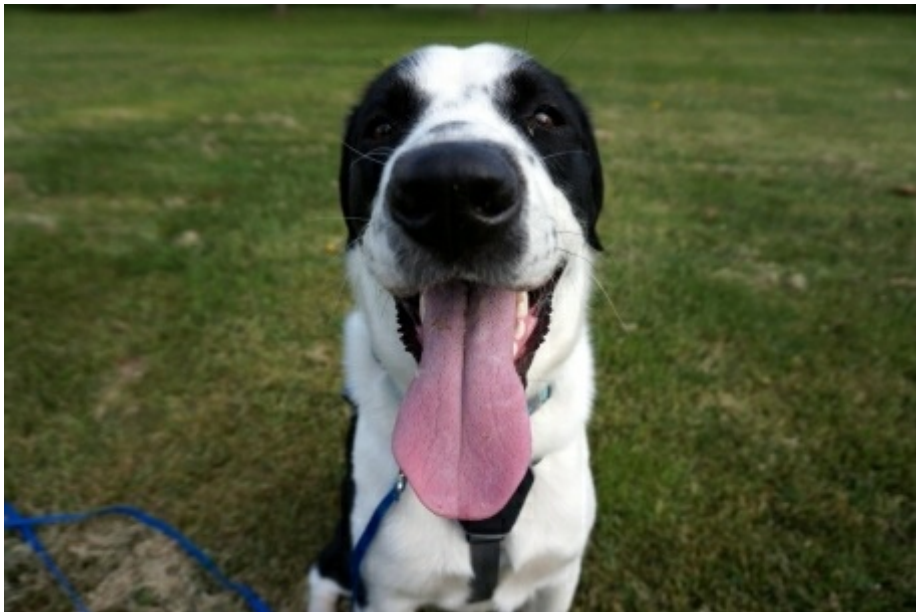
- Como os pequenos hábitos podem mudar radicalmente seu estilo vida;
- Além de alguns Super-hábitos relacionados a desenvolvimento pessoal, produtividade, carreira, saúde e felicidade;

Vamos, então, aprender como implementar alguns novos e bons hábitos?

Aguardo teu feedback!!

ADQUIRA O LIVRO AQUI: <http://amzn.to/2tomiPe>

Uma última coisa



Se você tiver gostado do livro, poderia te pedir para fazer um **AVALIAÇÃO SINCERA com duas ou mais frases na Amazon** para que outras pessoas saibam **sua opinião** a respeito e também possam usufruir dessas informações? **Eu AGRADECERIA demais!!!** Só leva dois minutinhos. Muuuito obrigado!

[Clique aqui para fazer uma AVALIAÇÃO.](#)

O que você deve ler em seguida?

Muitos sequer chegam a ler bibliografias, mas para nós amantes da leitura é uma das melhores partes de um livro. Eu preparei para você, meu querido amigo leitor, uma coletânea dos melhores livros com todos que usei como base para este que está em seu poder, bem como outros que leio diariamente.

Você pode acessar a lista no meu blog, no qual há ainda um pequeno comentário sobre cada um: <http://www.alenooliveira.com.br/recomendacoes>.

Nesse livro, vou te ensinar a como ler de forma inteligente; técnicas de leitura, memorização e aprendizado; quais tipos de livros você deve ler; como se tornar um autodidata; além de rotinas, recomendações e outros insights que você provavelmente nunca se deparou.

Fala comigo!

Se você quiser entrar em contato comigo, é só me contatar através das mídias sociais ([Facebook](#), [Youtube](#), [Instagram](#) ou [Twitter](#)) ou através do e-mail aleno@alenooliveira.com.br.

Ficarei muito feliz com seu feedback de como poderia melhorar mais esse livro e os próximos, bem como qualquer comentário ou simplesmente para mandar um “oi”!

SOBRE O AUTOR



ALENO OLIVEIRA é ser humano, amigo, filho, leitor, viajador, curioso, esportista, educador, paraquedista, gargalhador, aventureiro, apaixonado por livros e educação, cozinheiro, apreciador da natureza e da vida.

Depois, também é advogado, exerceu o cargo de professor em diversas oportunidades e compartilha sua paixão pela educação, conhecimento e leitura através do Youtube e de seu blog. Graduado em Direito pela Universidade Federal do Ceará. MBA em Direito Tributário pela FGV-RJ. *Master in Law and Business* pela *Bucerius Law School* na Alemanha.

/alenooliveira

[Youtube](#), [Facebook](#), [Instagram](#), [Twitter](#)

aleno@alenooliveira.com.br

<http://www.alenooliveira.com.br>